







Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ "Детский сад №3"  
Зарубина Т.Л.



## Меню на 20 Мая 2022 г Сад (режим работы группы 12)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Кондитерское изделие	20				
<b>итого</b>			420	11,1	14,96	58,47	338,519
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Рассольник со сметаной	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Капуста тушенная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>			620	20,32	6,79	80,42	661,15
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	263	Кекс зебра	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с молоком	180	0,04	0,01	0	71,3
	36	Фрукт	100	11,17	10,28	31,78	264
		Макароны с маслом	120				
<b>Итого</b>			470	16,81	16,99	48,38	487,2
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1190	33,36	30,44	178,48	1399,3

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_